



En partenariat avec



## QUINOA, GRAINE SACRÉE DES INCAS

SOURCE DE L'ARTICLE : Bio-logiques

[http://www.bio-logiques.org/index.php?option=com\\_content&view=article&id=186:quinoa-graines-sacrees-des-incas&catid=112:le-pouvoir-des-plantes&Itemid=528](http://www.bio-logiques.org/index.php?option=com_content&view=article&id=186:quinoa-graines-sacrees-des-incas&catid=112:le-pouvoir-des-plantes&Itemid=528)

*Licence de publication CC BY NC*

- TRANSCRIPTION DU TEXTE
- VOCABULAIRE
- ACTIVITES DE COMPREHENSION ORALE, ECRITE ET D'EXPRESSION
- SOLUTIONS : QUESTIONS DE COMPREHENSION

**Pour rappel :** Les mots et expressions soulignés dans le texte sont définis plus loin, dans la partie dédiée au vocabulaire

Document réalisé par Cécile BELLUARD  
en partenariat avec Bio-Logiques



## TRANSCRIPTION DU TEXTE

« Le français sur le bout de la langue », le blog qui vous donne l'envie d'apprendre !

Bonjour à tous, chers auditeurs !

Bienvenue à vous pour ce nouveau numéro des podcasts du "Français sur le bout de la langue" avec, aujourd'hui, un article consacré à la graine sacrée des Incas : le **quinoa**. Cet article extrait du site Internet « Bio-Logiques »

### QUINOA, GRAINES SACRÉES DES INCAS



Les Andes, **berceau** du quinoa (*Chenopodium quinoa*) était autrefois **vénéré** comme grain sacré par les Incas qu'ils appelaient « chisiya mama ».

Ce qui signifie en **quechua** « mère de tous les grains ».

Il **symbolisait** la **fertilité** de la terre.

Cette plante traditionnelle est cultivée depuis plus de 5 000 ans sur les hauts plateaux d'Amérique du Sud.

Comme le haricot, la pomme de terre et le maïs, le quinoa était à la base de l'alimentation des civilisations **précolombiennes**.

La "mère des graines" n'a pas retenu l'attention des conquérants espagnols à cause de la **teneur en saponine**, de l'enveloppe de ses graines **non écorcées**, et du fait que la farine **qui en est tirée** n'est pas **panifiable, à cause de l'absence de gluten de sa composition**.

Le quinoa a également été méprisé par les espagnols le jugeant comme la nourriture pauvre des paysans. Mais selon les historiens, dix millions d'Incas sur les plateaux des hautes plateaux lui doivent leur **survie**.

Pour développer cette culture, de nombreuses **terrasses** (les fameuses andenes) furent construites dont certaines perdurent jusqu'à nos jours. Les Incas installèrent des **réseaux d'irrigation** comprenant **canaux** et **aqueducs**.

Grâce au respect des paysans andins pour leur terre nourricière, « leur trésor » a continué d'être cultivé pour arriver à une époque où l'on s'intéresse **fortement** à ses qualités nutritionnelles.

Il apparaît aujourd'hui comme une possible solution aux problèmes de faim dans le monde par ses **qualités nutritives** sont exceptionnelles.

Le quinoa est très riche en protéine complète, mais il est aussi généreux en **lysine**, ses acides aminés sont essentiellement présents pour la croissance et la réparation des **tissus**. On trouve maintenant le quinoa dans certaines grandes surfaces et dans les magasins de produits issus de l'agriculture biologique et du commerce équitable.



C'était un podcast réalisé pour "Le français sur le bout de la langue". N'hésitez pas à vous rendre sur le blog où vous trouverez diverses activités en lien avec ce podcast et une multitude de fiches et d'exercices pour approfondir et pratiquer votre français. Et d'ores et déjà, je vous dis à très bientôt pour de nouveaux enregistrements !

## VOCABULAIRE

**Quinoa** = Plante cultivée en Amérique Latine, voisine de l'épinard.

**Berceau** = Lieu d'origine

**Vénérer** = Éprouver/Manifester un attachement profond pour quelque chose que l'on considère comme sacrée et lui rendre un culte.

**Quechua** = Langue de l'Empire Inca qui se pratique encore dans certaines régions andines

**Symboliser** = Représenter

**Fertilité** = Qualité de ce qui est fertile, de ce qui permet des récoltes abondantes.

**Précolombienne** = Se dit des civilisations qui existaient avant la découverte des Amériques... Donc, avant Christophe Colomb.

**Teneur** = Se dit des éléments contenus dans un aliment par exemple

**Saponine** = Élément extrait de la saponaire et qui mousse comme du savon.

**Non écorcée** = Se dit d'un élément qui présente une écorce, c'est-à-dire une enveloppe plus ou moins rigide

**Qui en est tirée** = Qui en est extraite

**Panifiable** = Se dit d'éléments ou d'ingrédients permettant la production de pain

**Gluten** = Élément constituant la farine de certaines céréales et permettant, notamment, l'élaboration du pain.

**A l'absence de qqh de sa composition** = Qui ne contient pas qqch

**Survie** = Fait de continuer à exister

**Terrasses = Cultures en terrasses** >> Cultures réalisées sur des terrains en pente et qui sont découpées en étages superposés

**Réseaux d'irrigation** = Système de canaux servant à irriguer les terres, c'est-à-dire à apporter de l'eau jusqu'aux cultures

**Canaux** = Passage ou conduit artificiel creusé dans le sol et permettant à l'eau de circuler d'un point à un autre.

**Aqueducs** = Canal permettant l'acheminement de l'eau

**Fortement** = Grandement

**Qualité nutritive** = Se dit des propriétés d'un aliment que l'on peut consommer et en tirer des bienfaits pour la santé.

**Lysine** = Acide aminé constituant des protéines

**Tissus** = Ensemble de cellules



### ACTIVITES

- QUESTIONS DE COMPREHENSION
- EXERCICE DE REFORMULATION ET DE CONJUGAISON
- VOCABULAIRE

### QUESTIONS DE COMPREHENSION

**\*Le quinoa est une plante traditionnelle d'Amérique du Sud**

Vrai ou Faux ?

**Le quinoa est le symbole**

- \*de la terre nourricière
- \*de la fertilité de la terre
- \*de la pauvreté
- \*de la civilisation maya

**Le quinoa est cultivé depuis plus de**

500 ans  
1500 ans  
5000 ans  
50 000 ans

**Les conquérants espagnols méprisaient cette plante parce que :  
(plusieurs réponses sont possibles)**

Elle réclame beaucoup d'eau pour sa culture  
Elle constituait l'alimentation de base des pauvres  
Elle n'a pas de qualités nutritionnelles très intéressantes  
Sa farine ne peut servir à l'élaboration du pain

**Le quinoa a contribué à la survie des Incas des Hauts-Plateaux mais ne peut-être aujourd'hui une solution à la faim dans le monde.**

Vrai ou Faux ?

**Le quinoa : (plusieurs réponses sont possibles)**

A des propriétés nutritionnelles et curatives  
A un impact néfaste sur l'environnement dû à sa culture intensive  
Est commercialisé dans des enseignes spécialisées (commerce équitable/agriculture biologique...)  
Sert d'ingrédient pour la réalisation d'aliments divers tels que le pain

## EXERCICE DE REFORMULATION ET D'EXPRESSION

Résumez brièvement l'article et dites ce que vous en pensez.

## DISCUSSIONS

Que pensez-vous de la réaction des conquérants espagnols vis à vis du quinoa?  
Quelles sont, selon vous, les raisons qui les poussaient à agir ainsi ?

### THEMES POSSIBLES...

#### La cuisine

Aimez-vous cuisiner ? Quel(s) type(s) de plats aimez-vous préparer ou déguster ?  
Aimeriez-vous préparer des plats avec des ingrédients nouveaux ? Pourquoi ?  
Aimez-vous la cuisine étrangère ? Laquelle en particulier ? Pourquoi ?  
Quand vous cuisinez, êtes-vous attentif aux qualités nutritionnelles des aliments que vous employez ?  
Que privilégiez-vous ?

#### L'agriculture biologique/ Le commerce équitable/ La protection de l'environnement/ La faim dans le monde

Que pensez-vous de l'agriculture biologique et du commerce équitable ?  
Pensez-vous que ces démarches s'inscrivent toujours dans une optique du respect de l'environnement ?  
Pourquoi pensez-vous que rien n'est vraiment fait pour lutter contre la faim dans le monde ?  
Quelles mesures envisageriez-vous pour remédier à ce fléau ?

#### Les civilisations anciennes/ Les stéréotypes culturels

Que savez-vous des civilisations précolombiennes ?  
Quels sont les clichés couramment admis en lien avec la culture andine ?  
D'après-vous, quels peuvent être les avantages et les inconvénients des clichés et autres stéréotypes généralement employés ?

#### Santé

Que pensez-vous des remèdes naturels à base de plantes ? Pensez-vous que cela soit efficace et que l'on puisse tout soigner par ce moyen ?

## CREDITS

### LIEN DE L'ARTICLE ORIGINAL :

[http://www.bio-logiques.org/index.php?option=com\\_content&view=article&id=186:quinoa-graines-sacrees-des-incas&catid=112:le-pouvoir-des-plantes&Itemid=528](http://www.bio-logiques.org/index.php?option=com_content&view=article&id=186:quinoa-graines-sacrees-des-incas&catid=112:le-pouvoir-des-plantes&Itemid=528)

### LIEN DU SITE "LE FRANÇAIS SUR LE BOUT DE LA LANGUE".

<http://leflessurleboutdelalangue.blogspot.fr/>

### LIEN DE TELECHARGEMENT DE LA PISTE AUDIO :

<https://archive.org/details/podcast04QuinoaGrainesSacreesDesIncas>

### CREDITS PHOTOGRAPHIQUES

**Lisa Cyr (borderlys) : Quinoa (CC BY)**

<http://www.flickr.com/photos/borderlys/3831965675/>

**Dachalan : Colca Canyon (CC BY NC SA)**

<http://www.flickr.com/photos/54945394@N00/5033980119/>



## • SOLUTIONS DES EXERCICES

## QUESTIONS DE COMPREHENSION

**\*Le quinoa est une plante traditionnelle d'Amérique du Sud >>> VRAI**

**Le quinoa est le symbole >>> de la fertilité de la terre**

**Le quinoa est cultivé depuis plus de >>>>>5000 ans**

**Les conquérants espagnols méprisaient cette plante parce que :  
(plusieurs réponses sont possibles)**

>>> Elle constituait l'alimentation de base des pauvres et Sa farine ne peut servir à l'élaboration du pain

**Le quinoa a contribué à la survie des Incas des Hauts-Plateaux mais ne peut-être  
aujourd'hui une solution à la faim dans le monde. >>> Faux**

**Le quinoa : (plusieurs réponses sont possibles)**

>>> a des propriétés nutritionnelles et curatives et est commercialisé dans des enseignes spécialisées (commerce équitable/agriculture biologique...)

*Document réalisé par Cécile BELLUARD  
en partenariat avec Bio-Logiques*

